

ح) مكتبة العبيكان، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القرني، عائض بن عبدالله

لا تحزن. / عائض بن عبدالله القرني. - ط ٢٤. - الرياض، ١٤٣٠هـ

٤٥٨ ص؛ ١٦,٥ × ٢٤ سم.

ردمك: ٢-٨٩٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- علم النفس الإسلامي ٢- الوعظ والإرشاد أ- العنوان

ديوي ١٥٧٢, ٢١٤ / ٧٢٥٩ / ١٤٣٠

رقم الإيداع: ٧٢٥٩ / ١٤٣٠

ردمك: ٢-٨٩٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

الطبعة الرابعة والعشرون

١٤٣١هـ / ٢٠١٠م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

حقوق الطبعة العربية محفوظة للناشر

بالتعاقد مع شركة لا تحزن (www.latahzn.com)

التوزيع: مكتبة العبيكان

الرياض- العليا- جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٨١ - فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر العبيكان للنشر

الرياض- شارع العليا العام- جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ - ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



## هذا الكتاب

دراسة جادة أخاذة مسؤولة، تُعنى بمعالجة الجانب المأساوي من حياة البشرية، جانب الاضطراب والقلق، وفقد الثقة، والحيرة، والكآبة والتشاؤم، والهمم والغم، والحزن، والكدر، واليأس والقنوط والإحباط.

وهو حلُّ لمشكلات العصر على نورٍ من الوحي، وهدى من الرسالة، وموافقة مع الفطرة السوية، والتجارب الراشدة، والأمثال الحية، والقصاص الجذاب، والأدب الخلّاب، وفيه نقولات عن الصحابة الأبرار، والتابعين الأخيار، وفيه نفحات من قصيد كبار الشعراء، ووصايا جهابذة الأطباء، ونصائح الحكماء، وتوجيهات العلماء.

وفي ثناياه أطروحات للشرقيين والغربيين، والقدامى والمحدثين. كلُّ ذلك مع ما يوافق الحق مما قدّمته وسائل الإعلام، من صحف ومجلات، ودوريات وملاحق ونشرات.

إن هذا الكتاب مزيّج مرتّب، وجهدٌ مهذبٌ مشدّب. وهو يقولُ لك باختصار:

«اسعد واطمنن وأبشر وتفاءل ولا تحزن»





## مقدمة المليون نسخة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه وبعد:

أشكر الله على أن تقبل الناس هذا الكتاب بقبول حسن، فالفضل والمنة لله وحده وليس للمؤلف الضعيف، وحسبي من كتابي هذا أنني شاركت فيه إخواني القراء في التخفيف من أحزانهم أمام متاعب الحياة، وكدر الدنيا، ومنغصات العيش، وشكري لهؤلاء القراء لا ينتهي؛ لأنهم أعطوا كتابي دقائق من وقتهم الغالي، وطالعوا ما كتبه أخوهم، وهذا في حد ذاته إكرام لي، لقد كتبت كتاباً كثيرة، ولكن (لا تحزن) شيء آخر بالنسبة لي، إنه كالابن الأثير المحبوب الغالي بين عشرات الأبناء ﴿إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ غُصْبَةٌ﴾. أيها القراء، هذه النسخة طافت المليون نسخة من هذا الكتاب، وهذا ليس تكثرأ بل خبراً، وليس رياءً بل إحصاءً، وما هذا إلا من كرم ربي وفضله عليّ، وليس لأنني اخترعت فكرة عجز عنها الأولون، وحار فيها الآخرون - أستغفر الله - لكن لسرٍّ واحد، هو أنني شاركت المهمومين همهم، والمحزونين حزنهم، وبكيت مع المصابين، وعزيت المنكوبين، ولهم الفضل عليّ؛ لأنهم بكوا قبلي:

ولو قبل مَبْكَاهَا بكيت صباية      كنت شفيت النفس قبل التندم  
ولكن بكيت قبلي فهي جني البكا      بُكاهها، فقلت: الفضل للمتقدم

وهذا الكتاب يواكب مئات الرسائل في البحث عن السعادة، وهو خطاب مفتوح لكل من يحترم عقله، نزلت كلماته من قلب مَلْسُوعٍ مَلْدُوغٍ، فكان كما قال أبو الطيب المتنبي:

لا تعذل المشتاق في أشواقه      حتى يكون حشاك في أحشائه  
اللهم اقبل العمل مع قلته، والجهد مع ضالته، والسعي مع شوائبه، عز جاهك، وجل ثناؤك، ولا إله إلا أنت.

كتبه

عائض بن عبد الله القرني



## مقدمة المليونين

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وآله وصحبه ومن وآله،  
وبعد:

فقد تجاوز كتاب (لا تحزن) بفضل الله مليوني نسخة، إن من قرأ كتابي (لا تحزن) صار صديقاً لي؛ لأنه منحني من وقته الثمين ليطلع ما كتبت له، فأنا أشكر كل من قرأ حرفاً واحداً من هذا الكتاب، وأنا أول السعداء بهذا الكتاب؛ لأنه طالما أرشدني إلى السرور والبهجة وتوديع الحزن والهم، فكلما زارني طيف من قلق ناداني: (لا تحزن)، وكلما طرقتني خبر مكدّر دعاني: (لا تحزن)، وكلما ضاق صدري من نكد الحياة هتف بي: (لا تحزن)، وكلما عرض لي ما يكدر خاطر صاحبي أصدقائي: (لا تحزن) يا مؤلف (لا تحزن)، فأستيقظ مبتهماً متذكراً صديقي (لا تحزن)، ثم إن (لا تحزن) متفضل عليّ، فقد عرف بي وأكسبني الألواف من الأصدقاء، ذهبت لأحضر في الخليج واليمن ومصر والأردن والمغرب وإندونيسيا وأوروبا فتركوا السيرة الذاتية وقالوا: مؤلف (لا تحزن).

أشكر كل الأوفياء من الأصدقاء الذين منحوني كلمة جميلة، أو عبارة لطيفة، أو دعوة طيبة، وقد أمرنا الله أن نتحدث بنعمه علينا فقال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾، صجبت كتابي (لا تحزن) في المدن والقرى والأرياف والبادي، وسافرت به في السيارة والطائرة، وكَم أهديته لصديق محزون، ولمصاب مفعوم، ولمكدر مهموم، لقد سجدت لله شكراً وأنا أنظر إلى بعض القنوات الفضائية تتحدث عن (لا تحزن) بتجرد دون إملاء مني، وحمدت الله وأنا أنظر إلى من بجواري في الطائرة وفي صالة الانتظار وهو يقرأ (لا تحزن)، ولقد بنيت عن طريق (لا تحزن) صداقات وتعارف مع علماء ومسؤولين ومفكرين ومثقفين وإعلاميين وقراء، منهم من راسلني أو هاتفني أو شافهني، وأنا أحمد الله فله الفضل وحده، فما كنت أظن أن كتابي يُعرض على أروضة صنعاء والقاهرة ودمشق والرباط

والجزائر وتونس والخرطوم ونواكشوط وجاكرتا، فضلاً عن المكتبات ودور النشر، إنني أعتز لقرائتي الأعزاء بالفضل، وأنا مدين بالشكر لكل من نبهني إلى خطأ أو أشار عليّ برشد، فالبشر عرضة للنقص، ومن خلق من طين جدير أن يعثره الوهم والتقصير، وهذا هو كتاب (لا تحزن) في حُلته الجديدة وثوبه القشيب بعدما حصد المليونين، بفضل الملك الحق المبين.

إنني أتمنى من صديقي القارئ أن يمنحني دقائق من وقته كل يوم؛ ليعيش معي وأستأنس به، ويطلعني وأشاهده، ويحدثني وأناجيه عبر سطور (لا تحزن)، فهو مع آية محكمة أو حديث صحيح، أو موعظة حسنة، أو حكمة بالغة، أو بيت شروذ، أو مثل سائر، أو قصة موحية، أو وصفة طبية، أو نكتة هادفة، أو مسألة طريفة، فصديقي القارئ في بستان مالت أشجاره، وأينعت ثماره، وماست أزهاره، واطردت أنهاره، وغنت أطياره، طل وندى، ورد وقل، مسك وعنبر، ماء وظل، نسيم وعبير، وسوف يجد إشراق القرآن، ونور السنة، وصدق التاريخ، وعبرة السيرة، وروعة الأدب، وسحر الشعر، مع رسائل العلماء، وفيوضات الحكماء، ووصايا الأولياء، وتوهج الشعراء، وفرائد الأدباء، ونصائح الأطباء، وقد كتبت من الرأس والقرطاس، والقديم والحديث، والشرق والغرب، ومن المجلد والمجلة، والمصحف والمصحف، والنشرات والدوريات.

كنت قبل أن أكتب (لا تحزن) أبحث عن مشكلة الإنسان الأولى فوجدت أنها الحزن بعد البحث والاستقراء والدراسة، ولهذا قال رسولنا لصاحبه في الغار: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّكَ اللَّهُ مَعَنَا﴾، وما تم نعيم أهل الجنة حتى قالوا: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾ فبدأت الرحلة مع هذا الكتاب أجمعه جملة جملة، انطلاقاً من مكة، حيث الوحي المبارك، والرسالة الخالدة، ثم طفت في العالم أفتش عن كل قول جميل يسعد الإنسان، فأخذت من أئمة الإسلام وأساطين الأدب، ورجال الفكر، ورموز الثقافة، ورواد الإبداع، وسوف تجد في الكتاب إشراقات الشافعي،



## يا الله

﴿يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾: إذا اضْطَرَبَ البحرُ، وهاجَ الموجُ، وهبَتِ الرياحُ، نادى أصحابُ السفينةِ:

يا الله.

إذا ضلَّ الحادي في الصحراءِ، ومال الركبُ عن الطريقِ، وحارتِ القافلةُ في السيرِ، نادوا:

يا الله.

إذا وقعتِ المصيبةُ، وحلتِ النكبةُ، وجئمتِ الكارثةُ، نادى المصابُ المنكوبُ:

يا الله.

إذا أُوصِدَتِ الأبوابُ أمامَ الطالبينَ، وأُسدِلَتِ الستورُ في وجوهِ السائلينَ، صاحوا:

يا الله.

إذا بارتِ الحيلُ، وضاعتِ السبلُ، وانتهتِ الآمالُ، وتقطعتِ الحبالُ، نادوا:

يا الله.

إذا ضاقتْ عليك الأرضُ بما رَحِبَتْ، وضاحتْ عليك نفسك بما حَمَلَتْ، فاهتَفَ:

يا الله.

إليه يصعدُ الكلمُ الطيبُ، والدعاءُ الخالصُ، والهاتفُ الصادقُ، والدَّمْعُ البريءُ، والتفجُّعُ الوالِه.

إليه تُمدُّ الأكفُ في الأسحارِ، والأيدي في الحاجاتِ، والأعينُ في الملماتِ، والأسئلةُ في الحوادثِ.

باسمه تشدُّ الألسُنُ، وتستغيثُ وتلهجُ وتنادي، وبذكره تطمئنُّ القلوبُ، وتسكنُ الأرواحُ، وتهدأُ المشاعرُ، وتبردُ الأعصابُ، ويثوبُ الرُّشدُ، ويستقرُّ اليقينُ، ﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾.



الله: أحسنُ الأسماءِ، وأجملُ الحروفِ، وأصدقُ العباراتِ، وأثمنُ الكلماتِ،  
﴿هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا﴾ ١٩.

الله: فإذا الغنى والبقاء، والقوة والنصرة، والعز والقدرة والحكمة، ﴿لَمَنِ  
الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ﴾.

الله: فإذا اللطف والعناية، والغوث والمدد، والود والإحسان، ﴿وَمَا يَكُم مِّنْ  
تَعْمَلٍ فَمِنْ أَلَلَةٍ﴾.

الله: ذو الجلال والعظمة، والهيبة والجبروت.

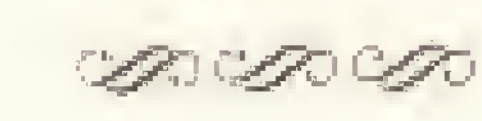
اللهم، فاجعل مكان اللوعة سلوة، وجزاء الحزن سروراً، وعند الخوف أمناً.  
اللهم، أبرد لآعج القلب بثلج اليقين، وأطفئ جمر الأرواح بماء الإيمان.

يا رب، ألقِ على العيون الساهرة نعاساً أمانة منك، وعلى النفوس المضطربة  
سكينة، وأثبها فتحاً قريباً. يا رب، اهدِ حيارى البصائر إلى نورك، وضلال المناهج  
إلى صراطك، والزائعين عن السبيل إلى هداك.

اللهم، أزل الوسواس بفجر صادق من النور، وأزهق باطل الضمائر بفيلق من  
الحق، ورد كيد الشيطان بمدد من جنود عونك مؤمنين.

اللهم، أذهب عنا الحزن، وأزل عنا الهم، واطرد من نفوسنا القلق.

نعوذ بك من الخوف إلا منك، والركون إلا إليك، والتوكل إلا عليك، والسؤال  
إلا منك، والاستعانة إلا بك، أنت ولينا، نعم المولى ونعم النصير.



### كُنْ سَعِيداً

- الإيمان والعمل الصالح هما سر حياتك الطيبة، فاحرص عليهما.

- اطلب العلم والمعرفة، وعليك بالقراءة، فإنها تذهب الهم.

- جدد التوبة واهجر المعاصي؛ لأنها تنقص عليك الحياة.

- عليك بقراءة القرآن متديراً، وأكثر من ذكر الله دائماً.

- أحسن إلى الناس بأنواع الإحسان ينشر صدرك.

- كن شجاعاً لا وجلًا خائفاً، فالشجاع منشراح الصدر.

- طهر قلبك من الحسد والحقد والدغل والغش وكل مرض.

- اترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم.

- انهمك في عمل مثمر تنس همومك وأحزانك.

- عش في حدود يومك وانس الماضي والمستقبل.

- انظر إلى من هو دونك في الصورة والرزق والعافية ونحوها.

- قدر أسوأ الاحتمال، ثم تعامل معه لو وقع.

- لا تطاوع ذهنك في الذهاب وراء الخيالات المخيفة والأفكار السيئة.

- لا تغضب، واصبر واكظم واحلم وسامح؛ فالعمر قصير.

- لا تتوقع زوال النعم وحلول النقم، بل على الله توكل.

- أعط المشكلة حجمها الطبيعي ولا تضخم الحوادث.

- تخلص من عقدة المؤامرة وانتظار المكاره.

- بسط الحياة واهجر الترف، ففضول العيش شغل، ورفاهية الجسم عذاب للروح.

- قارن بين النعم التي عندك والمصائب التي حلت بك؛ لتجد الأرباح أعظم من الخسائر.

- الأقوال السيئة التي قيلت فيك لن تضرك، بل تضر صاحبها فلا تفكر فيها.

- صحح تفكيرك، ففكر في النعم والنجاح والفضيلة.

- لا تنتظر شكراً من أحد، فليس لك على أحد حق، وافعل الإحسان لوجه الله فحسب.

- حدد مشروعاً نافعاً لك، وفكر فيه وتشاغل به؛ لتنسى همومك.

- احسم عملك في الحال ولا تؤخر عمل اليوم إلى غد.

- تعلم العمل النافع الذي يناسبك، واعمل العمل المفيد الذي ترتاح إليه.

- فكر في نعم الله عليك، وتحدث بها واشكر الله عليها.



## لا تحطمك التوافه

كم من مهموم سبب همه أمر حقير تافه لا يذكر!!

انظر إلى المنافقين، ما أسقط همهم، وما أبرد عزائمهم. هذه أقوالهم: ﴿لَا تُفِرُوا فِي الْحَرِّ﴾، ﴿أَتَذُن لِي وَلَا نَفْتِي﴾، ﴿يُؤْتِنَا عَوْرَةً﴾، ﴿نَخْشَى أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ﴾، ﴿مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا﴾.

يا لخيبة هذه المعاطس يا لتعاسة هذه النفوس!

همهم البطون والصحون والدور والقصور، لم يرفعوا أبصارهم إلى سماء المثل، لم ينظروا أبداً إلى نجوم الفضائل. هم أخذهم ومبلغ علمه: دابته وثوبه ونعله ومأدبته، وانظر لقطاع هائل من الناس تراهم صباح مساء، سبب همومهم خلاف مع الزوجة، أو الابن، أو القريب، أو سماع كلمة نابية، أو موقف تافه. هذه مصائب هؤلاء البشر، ليس عندهم من المقاصد العليا ما يشغلهم، ليس عندهم من الاهتمامات الجليلة ما يملأ وقتهم، وقد قالوا: إذا خرج الماء من الإناء ملاء الهواء، إذا ففكر في الأمر الذي تهتم له وتغتم، هل يستحق هذا الجهد وهذا العناء، لأنك أعطيت من عقلك ولحمك ودمك وراحتك ووقتك، وهذا غبن في الصفقة، وخسارة هائلة تمنها بخس، وعلماء النفس يقولون: اجعل لكل شيء حداً معقولاً، وأصدق من هذا قوله تعالى: ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ فأعط القضية حجمها ووزنها وقدرها وإياك والظلم والغلو.

هؤلاء الصحابة الأبرار همهم تحت الشجرة الوفاء بالبيعة، فتالوا رضوان الله، وزجل معهم أهله جملة حتى فاته البيع فكان جزاءه الحرمان والمقت.

فاطرح التوافه والاشتغال بها تجد أن أكثر همومك ذهبت عنك وعدت فرحاً مسروراً.

## ارض بما قسم الله لك

تكن أغنى الناس

مر فيما سبق بعض معاني هذا السبب؛ لكنني أبسطه هنا؛ ليفهم أكثر وهو: أن عليك أن تقنع بما قسم لك من جسم ومال وولد وسكن وموهبة، وهذا منطق القرآن ﴿فَخُذْ مَا آتَيْتَكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ إن غالب علماء السلف وأكثر الجيل الأول كانوا فقراء لم يكن لديهم أعطيات ولا مساكن بهية، ولا مراكب، ولا حشم، ومع ذلك أثروا الحياة وأسعدوا أنفسهم والإنسانية، لأنهم وجهوا ما آتاهم الله من خير في سبيله الصحيح، فبورك لهم في أعمارهم وأوقاتهم ومواهبهم، ويقابل هذا الصنف المبارك ملاً أعطوا من الأموال والأولاد والنعيم، فكانت سبب شقاوتهم وتعاستهم، لأنهم انحرفوا عن الفطرة السوية والمنهج الحق وهذا برهان ساطع على أن الأشياء ليست كل شيء، انظر إلى من حمل شهادات عالمية لكنه نكرة من النكرات في عطائه وفهمه وأثره، بينما آخرون عندهم علم محدود، وقد جعلوا منه نهراً دافقاً بالنفع والإصلاح والعمار.

إن كنت تريد السعادة فارض بصورتك التي ركبك الله فيها، وارض بوضعك الأسري، وصوتك، ومستوى فهمك، ودخلك، بل إن بعض المربين الزهاد يذهبون إلى أبعد من ذلك فيقولون لك: ارض بأقل مما أنت فيه ودون ما أنت عليه.

هاك قائمة رائعة مليئة باللامعين الذين بخسوا حظوظهم الدنيوية:

عطاء بن رباح عالم الدنيا في عهده، مولى أسود أفضس أشل مفلل الشعر.

الأحنف بن قيس، حليم العرب قاطبة، نحيف الجسم، أحذب الظهر، أحنى الساقين، ضعيف البنية.

الأعمش محدث الدنيا، من الموالي، ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب، رث الهيئة والمنزل.





## أَكْثَرُ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ

﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝ (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ۝ ﴾

فأكثر من الاستغفار؛ لتري الفرج وراحة البال، والرزق الحلال، والذرية الصالحة، والغيث الغزير.

﴿ وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُُمْنِعْكُمْ مِّنَّا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۝ ﴾

وفي الحديث: «من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل فرجاً، ومن كل ضيقٍ مخرجاً».

وعليك بسيد الاستغفار، الحديث الذي في البخاري: «اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ، وأبوء بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت».

## عليك بذكر الله دائماً

قال سبحانه: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ﴾. وقال: ﴿ فَادْكُرُوهٖ ۝ (١) أَذْكُرْكُمْ ۝ ﴾. وقال: ﴿ وَالذَّكْرِ بَيْنَ اللَّهِ كَثِيرًا وَالذِّكْرِ بَيْنَ يَدَيْهَا ۝ ﴾. وقال: ﴿ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝ (٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۝ ﴾. وقال سبحانه: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ۝ ﴾. وقال: ﴿ وَأَذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ ۝ ﴾. وقال: ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ۝ (٤١) وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَرَ النُّجُومِ ۝ ﴾. وقال سبحانه: ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيْتَهُمْ فَيَقُولُ قَائِلُونَ وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝ ﴾

وفي الحديث الصحيح: «مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ».

وقوله ﷺ: «سَبَقَ الْمَضْرِدُونَ». قالوا: ما المضردون يا رسول الله؟ قال: «الذاكرون الله كثيراً والذاكرات».

وفي حديث صحيح: «أَلَا أَخْبَرُكُمْ بِأَفْضَلِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِكِكُمْ، وَخَيْرِ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرَقِ، وَخَيْرِ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ؟» قالوا: بلى يا رسول الله. قال: «ذَكَرُ اللَّهِ».

وفي حديث صحيح: أَنَّ رجلاً أَتَى إِلَى الرَّسُولِ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ، وَأَنَا كَبِيرْتُ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّثُ بِهِ. قَالَ: «لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا بِذِكْرِ اللَّهِ».

## لا تياس من روح الله

﴿ إِنَّهُ لَا يَأْتِشُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ ۝ ﴾

﴿ حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا ۝ ﴾

﴿ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُخَيِّجُ الْمُؤْمِنِينَ ۝ ﴾

وقال عن المسلمين: ﴿ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا ۝ (١٠) هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ۝ ﴾

## اعفُ عمن أساء إليك

ثمنُ القصاصِ الباهظ، وهو الذي يدفعه المنتقم من الناس، الحاقق عليهم؛ يدفعه من قلبه، ومن لحمه ودمه، من أعصابه ومن راحته، وسعادته وسروره، إذا أراد أن يتشفى، أو غضب عليهم أو حقد. إنه الخاسر بلا شك.



## رَبِّ لَا يَظْلِمُ وَلَا يَهْضِمُ

أَلَا يَحِقُّ لَكَ أَنْ تَسْعَدَ، وَأَنْ تَهْدَأَ وَأَنْ تَسْكُنَ إِلَى مَوْعِدِ اللَّهِ، إِذَا عَلِمْتَ أَنَّ فِي السَّمَاءِ رَبًّا عَادِلًا، وَحَكَمًا مُنْصَفًا، أَدْخَلَ امْرَأَةَ الْجَنَّةِ فِي كَلْبٍ، وَأَدْخَلَ امْرَأَةَ النَّارِ فِي هِرَّةٍ.

فَتَلَكَ امْرَأَةٌ بَغِيٌّ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ، سَقَتْ كَلْبًا عَلَى ظُلْمٍ، فَغَضَرَ اللَّهُ لَهَا وَأَدْخَلَهَا الْجَنَّةَ، لَمَّا قَامَ فِي قَلْبِهَا مِنْ إِخْلَاصِ الْعَمَلِ لِلَّهِ.

وَهَذِهِ حَبَسَتْ قِطْعَةً فِي غُرْفَةٍ، لَا هِيَ أَطْعَمَتْهَا، وَلَا سَقَتْهَا، وَلَا تَرَكَتْهَا تَأْكُلُ مِنْ خَشَاشِ الْأَرْضِ، فَأَدْخَلَهَا اللَّهُ النَّارَ.

فَهَذَا يَنْفَعُكَ وَيُتْلِجُ صَدْرَكَ بَعِيْثُ تَعْلَمُ أَنَّهُ سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى يَجْزِي عَلَى الْقَلِيلِ، وَيُثَبِّبُ عَلَى الْعَمَلِ الصَّغِيرِ، وَيُكَافِي عَبْدَهُ عَلَى الْحَقِيرِ.

وَعِنْدَ الْبُخَارِيِّ مَرْفُوعًا: «أَرْبَعُونَ خَصْلَةً، أَعْلَاهَا مَنِيحَةُ الْعِزِّ، مَا مِنْ عَامِلٍ يَعْمَلُ بِخَصْلَةٍ مِنْهَا رَجَاءَ مَوْعِدِهَا وَتَصَدِيقِ ثَوَابِهَا، إِلَّا أَدْخَلَهُ اللَّهُ الْجَنَّةَ، ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ»، «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ أَلْسِنَاتِ».

فَرَجَّ عَنْ مَكْرُوبٍ، وَأَعْطَى مَحْرُومًا، وَانصَرَّ مَظْلُومًا، وَأَطْعَمَ جَائِعًا، وَاسْقَى ظَامِئًا، وَعَدَّ مَرِيضًا، وَشَيَّعَ جَنَازَةً، وَوَاسَّ مَصَابِيًا، وَقَدَّ أَعْمَى، وَأَرْشَدَ تَائِهًا، وَأَكْرَمَ ضَيْفًا، وَبَرَّ جَارًا، وَاحْتَرَمَ كَبِيرًا، وَارْحَمَ صَغِيرًا، وَابْذَلَ طَعَامَكَ، وَتَصَدَّقَ بِدِرْهِمِكَ، وَأَحْسَنَ لِفَظِكَ، وَكَفَّ أَذَاكَ، فَإِنَّهُ صَدَقَةٌ لَكَ.

إِنَّ هَذِهِ الْمَعَانِي الْجَمِيلَةَ، وَالصِّفَاتِ السَّامِيَةَ، مَنْ أَعْظَمَ مَا يَجْلِبُ السَّعَادَةَ، وَانْشَرَّاحَ الصَّدْرِ، وَطَرَدَ الْهَمَّ وَالْغَمَّ وَالْقَلْقَ وَالْحَزْنَ.

لِلَّهِ دَرُّ الْخُلُقِ الْجَمِيلِ، لَوْ كَانَ رَجُلًا لَكَانَ حَسَنَ الشَّارَةِ، طَيِّبَ الرَّائِحَةِ حَسَنَ الذِّكْرِ، بِاسْمِ الْوَجْهِ.

## اَكْتُبْ تَارِيخَكَ بِنَفْسِكَ

كَنتُ جَالِسًا فِي الْحَرَمِ فِي شِدَّةِ الْحَرِّ، قَبْلَ صَلَاةِ الظُّهْرِ بِسَاعَةٍ، فَقَامَ رَجُلٌ شَيْخٌ كَبِيرٌ، وَأَخَذَ يُبَاشِرُ عَلَى النَّاسِ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ، فَيَأْخُذُ بِيَدِهِ الْيُمْنَى كَوْبًا، وَفِي الْيُسْرَى كَوْبًا، وَيَسْقِيهِمْ مِنْ مَاءِ زَمْزَمَ، فَكُلَّمَا شَرَبَ شَارِبٌ، عَادَ فَأَسْقَى جَارَهُ، حَتَّى أَسْقَى قِيَامًا مِنَ النَّاسِ، وَعَرَفَهُ يَتَصَبَّبُ، وَالنَّاسُ جُلُوسٌ كُلُّ يَنْتَظِرُ دَوْرَهُ لِيَشْرَبَ مِنْ يَدِ هَذَا الشَّيْخِ الْكَبِيرِ، فَعَجِبْتُ مِنْ جَلَدِهِ وَمِنْ صَبْرِهِ وَمِنْ حُبِّهِ لِلْخَيْرِ، وَمِنْ إِعْطَانِهِ هَذَا الْمَاءَ لِلنَّاسِ وَهُوَ يَتَبَسَّمُ، وَعَلِمْتُ أَنَّ الْخَيْرَ يَسِيرُ عَلَى مَنْ يَسِرُّهُ اللَّهُ عَلَيْهِ، وَأَنَّ فِعْلَ الْجَمِيلِ سَهْلٌ عَلَى مَنْ سَهَّلَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ، وَأَنَّ لِلَّهِ إِدْخَارَاتٍ مِنَ الْإِحْسَانِ، يَمْنَحُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ، وَأَنَّ اللَّهَ يُجْرِي الْفَضَائِلَ وَلَوْ كَانَتْ قَلِيلَةً عَلَى يَدِ أَنْاسٍ خَيْرِينَ، يَحِبُّونَ الْخَيْرَ لِعِبَادِ اللَّهِ، وَيَكْرَهُونَ الشَّرَّ لَهُمْ.

أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَعْزِضُ نَفْسَهُ لِلْخَطَرِ فِي الْهَجْرَةِ؛ حِمَايَةً لِلرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَحَاتِمُ يَنَامُ جَائِعًا؛ لِيَشْبَعَ ضِيَوْفَهُ.

وَأَبُو عُبَيْدَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَسْهَرُ عَلَى رَاحَةِ جَيْشِ الْمُسْلِمِينَ.

وَعُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَطُوفُ الْمَدِينَةَ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، وَيَتْلَوُ مِنَ الْجُوعِ عَامَ الرَّمَادَةِ؛ لِيُطْعَمَ النَّاسَ.

وَأَبُو طَلْحَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَتَلَقَّى السَّهَامَ فِي أَحَدٍ؛ لِيَقِيَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وَابْنُ الْمُبَارَكِ يُبَاشِرُ عَلَى النَّاسِ بِالطَّعَامِ وَهُوَ صَائِمٌ.

مَثَلُ كَالنُّجُومِ بِلَ هِيَ أَعْلَى وَمَعَانٍ كَالْفَجْرِ فِي إِشْرَاقِهِ ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَشَكِيئًا وَنَيْمًا وَأَسِيرًا﴾.

## أَنْصِتْ لِكَلَامِ اللَّهِ

هَدَيْتُ أَعْصَابَكَ بِالْإِنْصَاتِ إِلَى كِتَابِ رَبِّكَ، تِلَاوَةً مُمْتَعَةً حَسَنَةً مُؤَثِّرَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، تَسْمَعُهَا مَنْ قَارِئٌ مَجُودٌ حَسَنَ الصَّوْتِ، تُصَلِّكَ إِلَى رِضْوَانِ اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ - وَتُضْفِي عَلَى نَفْسِكَ السَّكِينَةَ، وَعَلَى قَلْبِكَ يَقِينًا وَبِرْدًا وَسَلَامًا.



## إذا سألت فاسأل الله

إِنَّ لَطْفَ اللَّهِ قَرِيبٌ، وَإِنَّهُ سَمِيعٌ مُجِيبٌ، وَإِنَّ التَّقْصِيرَ مِنَّا، إِنَّا بِحَاجَةٍ مَّا سَأَلْنَا إِلَى أَنْ نُلْحَ وَنَدْعُوهُ، وَلَا نَمَلَّ وَلَا نَسْأَمُ، وَلَا يَقُولُ أَحَدُنَا: دَعَوْتُ دَعْوَتَ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي. بَلْ نَمُرُّ وَجُوهَنَا فِي التَّرَابِ، وَنَهْتَفُ، وَنَلْظُبُ «يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ»، وَنَعِيدُ وَنُبْدِي تِلْكَ الْأَسْمَاءَ الْحُسْنَى وَالصِّفَاتِ الْعُلَى، حَتَّى يَجِيبَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى طَلِبْنَا، أَوْ يَخْتَارَ لَنَا خَيْرَةً مِنْ عِنْدِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، ﴿أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً﴾.

ذَكَرَ أَحَدُ الدُّعَاةِ فِي بَعْضِ رِسَائِلِهِ أَنَّ رَجُلًا مُسْلِمًا ذَهَبَ إِلَى إِحْدَى الدُّوَلِ وَالتَّجَا بِأَهْلِهِ إِلَيْهَا، وَطَلَبَ أَنْ تَمْنَحَهُ جَنْسِيَّةً، فَأُغْلِقَتْ فِي وَجْهِهِ الْأَبْوَابُ، وَحَاوَلَ هَذَا الرَّجُلُ كُلَّ الْمَحَاوِلَةِ، وَاسْتَفْرَغَ جَهْدَهُ، وَعَرَضَ الْأَمْرَ عَلَى كُلِّ مَعَارِفِهِ، فَبَارَتِ الْحَيْلُ، وَسُدَّتِ السَّبِيلُ، ثُمَّ لَقِيَ عَالِمًا وَرِعًا فَشَكَا إِلَيْهِ الْحَالُ، قَالَ: عَلَيْكَ بِالثَّلَاثِ الْأَخِيرِ مِنَ اللَّيْلِ، ادْعُ مَوْلَاكَ، فَإِنَّهُ الْمَيَسَّرُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - وَهَذَا مَعْنَاهُ فِي الْحَدِيثِ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَتْ فَاسْتَعْنِي بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ» - قَالَ هَذَا الرَّجُلُ: فَوَاللَّهِ لَقَدْ تَرَكْتُ الذَّهَابَ إِلَى النَّاسِ، وَطَلَبَ الشِّفَاعَاتِ، وَأَخَذْتُ أَدَاوِمُ عَلَى الثَّلَاثِ الْأَخِيرِ كَمَا أَخْبَرَنِي هَذَا الْعَالِمُ، وَكُنْتُ أَهْتَفُ لِلَّهِ فِي السَّجَرِ وَأَدْعُوهُ، فَمَا هُوَ إِلَّا بَعْدَ أَيَّامٍ، وَتَقَدَّمْتُ بِمَعْرُوضٍ عَادِي وَلَمْ أَجْعَلْ بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ وَاسِطَةً، فَذَهَبَ هَذَا الْخَطَابُ، وَمَا هُوَ إِلَّا أَيَّامٌ وَفُوجئتُ فِي بَيْتِي، وَإِذَا أَنَا أَدْعِي وَأُسَلِّمُ الْجَنْسِيَّةَ، وَكَانَتْ فِي ظُرُوفٍ صَعْبَةٍ.

﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾

الدَّقَائِقُ الْغَالِيَةُ:

ذَكَرَ التَّنُوخِيُّ: أَنَّ أَحَدَ الْوُزَرَاءِ فِي بَغْدَادَ - وَقَدْ سَمَّاهُ - اعْتَدَى عَلَى أَمْوَالِ امْرَأَةٍ عَجُوزٍ هُنَاكَ، فَسَلَبَهَا حَقُوقَهَا وَصَادَرَ أَمْلاكَهَا، ذَهَبَتْ إِلَيْهِ تَبْكِي وَتَشْتَكِي

مِنْ ظُلْمِهِ وَجَوْرِهِ، فَمَا ارْتَدَعَ وَمَا تَابَ وَمَا أَنَابَ، قَالَتْ: لِأَدْعُونَ اللَّهَ عَلَيْكَ، فَأَخَذَ يَضْحَكُ مِنْهَا بِاسْتَهْزَاءٍ، وَقَالَ: عَلَيْكَ بِالثَّلَاثِ الْأَخِيرِ مِنَ اللَّيْلِ. وَهَذَا لَجَبْرُوتِهِ وَفَسَقِهِ يَقُولُ بِاسْتَهْزَاءٍ، فَذَهَبَتْ وَدَاوَمَتْ عَلَى الثَّلَاثِ الْأَخِيرِ، فَمَا هُوَ إِلَّا وَقْتُ قَصِيرٍ إِذْ عَزَلَ هَذَا الْوَزِيرُ وَسُلِبَتْ أَمْوَالُهُ، وَأَخَذَ عَقَارُهُ، ثُمَّ أَقِيمَ فِي السُّوقِ يُجْلَدُ تَعْزِيرًا لَهُ عَلَى أَفْعَالِهِ بِالنَّاسِ، فَمَرَّتْ بِهِ الْعَجُوزُ، فَقَالَتْ لَهُ: أَحْسَنْتَ! لَقَدْ وَصَفْتَ لِي الثَّلَاثَ الْأَخِيرَ مِنَ اللَّيْلِ، فَوَجَدْتُهُ أَحْسَنَ مَا يَكُونُ.

إِنَّ ذَاكَ الثَّلَاثَ غَالٍ مِنْ حَيَاتِنَا، نَفِيسٌ فِي أَوْقَاتِنَا، يَوْمَ يَقُولُ رَبُّ الْعِزَّةِ: «هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأَعْطِيهِ، هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ، هَلْ مِنْ دَاعٍ فَأَجِيبَهُ».

لَقَدْ عَشْتُ فِي حَيَاتِي عَلَى أَنِّي شَابٌ، وَسَمِعْتُ سَمَاعَاتٍ، وَأَثَرَ فِي حَيَاتِي حَادِثَاتٍ لَا أَنْسَاهَا أَبَدَ الدَّهْرِ، وَمَا وَجَدْتُ أَقْرَبَ مِنَ الْقَرِيبِ، عِنْدَهُ الْفَرْجُ، وَعِنْدَهُ الْغَوْثُ، وَعِنْدَهُ اللَّطْفُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

ارْتَحَلْتُ مَعَ نَفَرٍ مِنَ النَّاسِ فِي طَائِرَةٍ مِنْ أَبْهَا إِلَى الرِّيَاضِ، فِي أَثْنَاءِ أَرْمَةِ الْخَلِيجِ، فَلَمَّا أَصْبَحْنَا فِي السَّمَاءِ أَخْبَرْنَا أَنَّنَا سَوْفَ نَعُودُ مَرَّةً ثَانِيَةً إِلَى مَطَارِ أَبْهَا لَخَلِّ فِي الطَّائِرَةِ، وَعَدْنَا وَأَصْلَحُوا مَا اسْتَطَاعُوا إِصْلَاحَهُ، ثُمَّ ارْتَحَلْنَا مَرَّةً أُخْرَى، فَلَمَّا اقْتَرَبْنَا مِنَ الرِّيَاضِ أَبَتْ الْعَجَلَاتُ أَنْ تَنْزَلَ، فَأَخَذَ يَدُورُ بِنَا عَلَى سَمَاءِ الرِّيَاضِ سَاعَةً كَامِلَةً، وَيَحَاوِلُ أَكْثَرَ مِنْ عَشْرِ مَحَاوِلَاتٍ، يَأْتِي الْمَطَارَ وَيَحَاوِلُ الْهَبُوطَ فَلَا يَسْتَطِيعُ، فَيَرْتَحِلُ مَرَّةً أُخْرَى، وَأَصَابَنَا الْهَلَعُ، وَأَصَابَ الْكَثِيرَ الْإِنْهْيَارُ، وَكَثُرَ بَكَاءُ النِّسَاءِ، وَرَأَيْتُ الدَّمُوعَ تَسِيلُ عَلَى الْخُدُودِ، وَأَصْبَحْنَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ نَنْتَظِرُ الْمَوْتَ أَقْرَبَ مِنْ لَمَحِ الْبَصَرِ، وَتَذَكَّرْتُ كُلَّ شَيْءٍ فَمَا وَجَدْتُ كَالْعَمَلِ الصَّالِحِ، وَارْتَحَلْتُ إِلَى اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ - وَإِلَى الْآخِرَةِ، فَإِذَا تَفَاهَةُ الدُّنْيَا، وَرَخَصُ الدُّنْيَا، وَزَهَادَةُ الدُّنْيَا، وَأَخَذْنَا نَكْرُرُ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»، فِي هَتَافٍ صَادِقٍ، وَقَامَ شَيْخٌ كَبِيرٌ مَسْنً يَهْتَفُ بِالنَّاسِ أَنْ يَلْجُؤُوا إِلَى اللَّهِ وَأَنْ يَدْعُوهُ، وَأَنْ يَسْتَغْفِرُوهُ وَأَنْ يَنْبِئُوا لَهُ.



ولم يكن يطمئن إلى شيء، قد ضرب بينه وبين الناس والأشياء حجاب، ظاهره الرضا والأمن، وباطنه من قبله السخط والخوف والقلق واضطراب النفس، في صحراء موحشة لا تحدّها الحدود، ولا تقوم فيها الأعلام، ولا يتبين فيها طريقه التي يمكن أن يسلكها، وغايته التي يمكن أن ينتهي إليها.

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية: «إنها تمرُّ بالقلب لحظات من السرور أقول: إن كان أهل الجنة في مثل هذا العيش، إنهم لفي عيش طيب». وقال إبراهيم بن أدهم: «نحن في عيش لو علم به الملوك لجالدونا عليه بالسيوف».

## حتى تكون أسعد الناس

- الإيمان يُذهب الهموم، ويزيل الغموم، وهو قرّة عين الموحدين، وسلوة العابدين.
- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.
- ارض بالقضاء المحتوم، والرزق المقسوم، كل شيء بقدر، فدع الضجر.
- ألا بذكر الله تطمئن القلوب، وتحط الذنوب، وبه يرضى علام الغيوب، وبه تفرج الكرب.
- لا تنتظر شكراً من أحد، ويكفي ثواب الصمد، وما عليك ممن جحد، وحقد وحسد.
- إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وعش في حدود اليوم، وأجمع همك لإصلاح يومك.
- اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغدا لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
- اعتزل الناس إلا من خير، وكن جليس بيتك، وأقبل على شأنك، وقل من المخالطة.
- الكتاب أحسن الأصحاب، فسامر الكتب، وصاحب العلم، ورافق المعرفة.
- الكون بُني على النظام، فعليك بالترتيب في ملبسك وبيتك ومكتبك وواجبك.
- اخرج إلى الفضاء، وطالع الحدايق الغناء، وتفرّج في خلق الباري وإبداع الخالق.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.
- اقرأ التاريخ، وتفكر في عجائبه، وتدبر غرائبها، واستمتع بقصصه وأخباره.
- جدّد حياتك، ونوّع أساليب معيشتك، وغيّر من الروتين الذي تعيشه.